



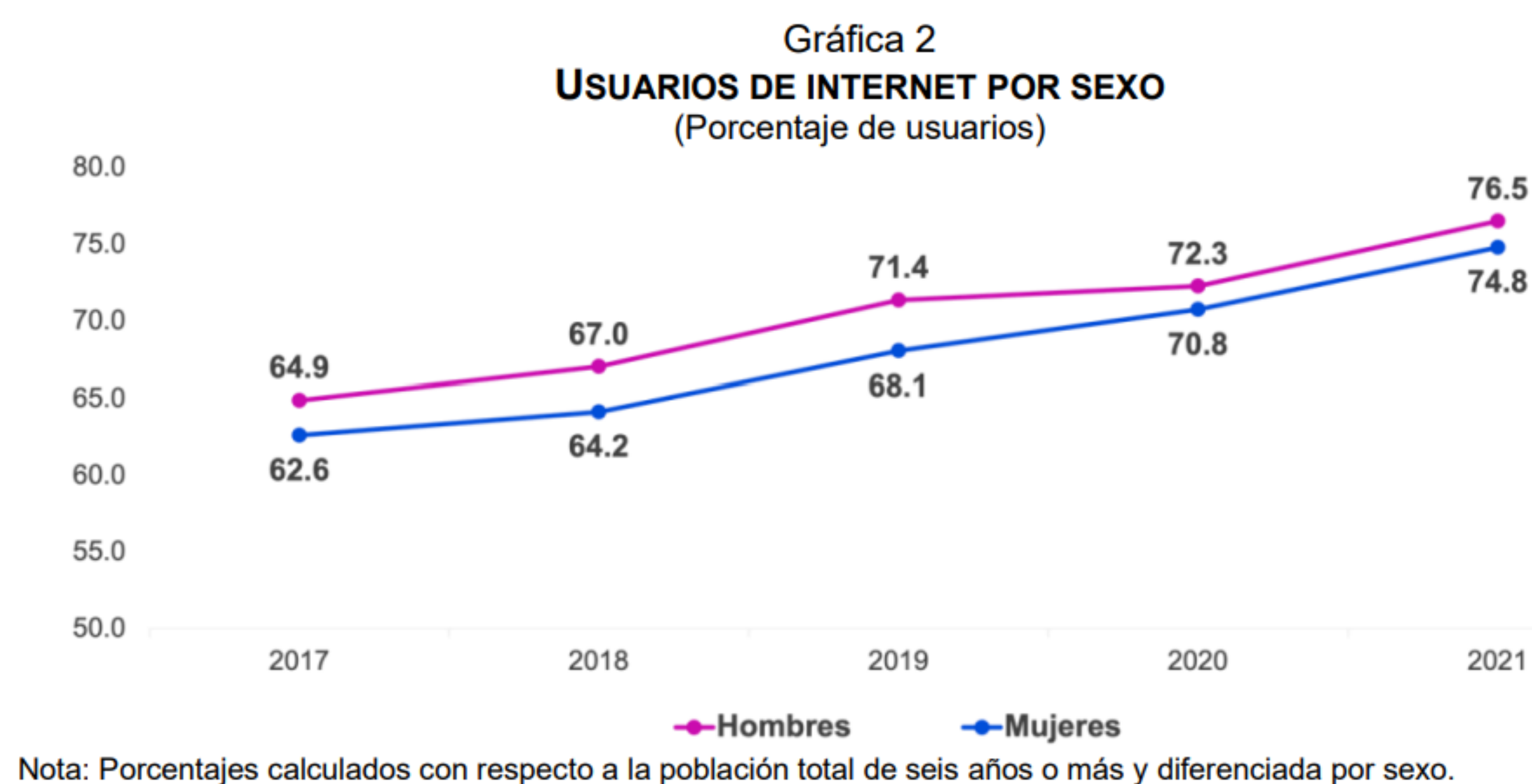
Cuidado Físico Virtual del Adulto Mayor

Introducción

A medida que la población de adultos mayores aumenta rápidamente, identificar formas aceptables de promover el “envejecimiento saludable” es una prioridad. Las tecnologías que pueden facilitar la promoción de la salud y las conductas de reducción de riesgos pueden ser una solución, pero solo si estas herramientas de salud móvil pueden ser utilizadas por la población de adultos mayores. (1)

Uso de tecnologías por adultos mayores

La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2021, encontró que el menor uso de internet se registró en las personas de 55 y más años, con una participación de 42.4%, lo que pone a esta población en desventaja al acceder a redes digitales. En 2021, nueve de cada diez personas usuarias de teléfono celular disponían de un teléfono celular inteligente que les permitió conectarse a internet, entre ellos adultos mayores (4) por lo cual son capaces de tener acceso a sesiones de cuidado físico virtual.



Personal de salud y cuidado virtual

Algunos de los profesionales no quieren sustituir las consultas presenciales por una supervisión remota, ya que consideran que es importante tener contacto personal con los pacientes, consideran que el contacto presencial permite identificar otros problemas y también es importante para garantizar que los pacientes realizaran los ejercicios de forma segura. (2)

Barreras

- **Mala conectividad:** La fiabilidad se ve amenazada por problemas de “conectividad” del teléfono durante las sesiones virtuales. (2)
- **Preocupaciones de seguridad:** El compartir información personal en las diversas plataformas genera preocupaciones en materia de seguridad. (2)
- **Ubicación del equipo:** Un mal posicionamiento del teléfono y cámara no permite apreciar la ejecución de la actividad. (2)
- **Intrusividad de la tecnología:** Los pacientes consideran que la tecnología toma espacios dentro del hogar. (2)
- **Los pacientes pueden tener discapacidades físicas, cognitivas y sensoriales o barreras lingüísticas** que dificulten el uso de la tecnología. (2)

Facilitadores

- **Mayor apoyo o seguimiento:** Permite ahorrar tiempo y desplazamientos, e invertir ese tiempo en sus pacientes. (2)
- **Adherencia:** Permiten controlar la adherencia de los pacientes a su programa y brindarles más apoyo. (2)
- **Beneficios potenciales en sesiones grupales** para abordar el aislamiento social (2)
- **Aumenta el número de sesiones,** permite ver a los pacientes con más regularidad aumentando la dosis de ejercicio y la motivación.(2)
- **Pueden ayudar a los trabajadores mayores a mejorar su salud y bienestar** motivándolos a participar en comportamientos saludables (3)

Agradecimientos a la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra

Bibliografía

1. Nebeker C, Zlatar ZZ. Learning from older adults to promote independent physical activity using mobile Health (mHealth). Frontiers in Public Health [Internet]. 2021 Aug 12;9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8406525/>
2. Hawley-Hague H, Tacconi C, Mellone S, Martinez E, Chiari L, Helbostad J, et al. One-to-One and Group-Based Teleconferencing for Falls Rehabilitation: Usability, Acceptability, and Feasibility study. JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies [Internet]. 2021 Jan 12;8(1):e19690. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837999/>
3. Stara V, Santini S, Kropf J, D'Amen B. Digital Health coaching Programs among Older Employees in Transition to Retirement: Systematic Literature review. JMIR Journal of Medical Internet Research/Journal of Medical Internet Research [Internet]. 2020 Sep 24;22(9):e17809. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7545329/>
4. ENDUTIH. ENCUESTA NACIONAL SOBRE DISPONIBILIDAD Y USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN LOS HOGARES (ENDUTIH) 2021 [Internet]. Org.mx. [citado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf

Alejandra Alicia Silva Moreno
Daniela Fernanda Arredondo Mendoza
Francis Natalia García Vázquez
Mariana Juárez Pérez
Jose María Alcalá Silva
Keila Jared Gómez Ramírez
Rolando Durán Franco
Raúl Fernando Guerrero Castañeda